



51名の高齢者（71±6歳）に対する12週間のレジスタンストレーニング前後の筋線維断面積(a)および筋線維当りの筋サテライト細胞数(b)、トレーニングプログラムによるFT線維当りの筋サテライト細胞数の変化とFT線維の断面積の変化(c)。

\*vs. ST(type I) ( $p < 0.001$ ), #vs. トレーニング前 ( $p < 0.05$ )

Verdijk LB et al: Age (Dordr). 36(2): 545-557, 2014.

図2. 高強度レジスタンストレーニングは高齢者の速筋線維の筋サテライト細胞数を増加させ、筋肥大を生じさせる。